

Berglauf-Sprint in Bowil

«Schuster, bleib bei deinem Leisten.» oder adaptiert: «Cédric, mache, was du kannst.» So etwa schaute das Resumé das Abschneiden beim Greifenseelauf 2017 betrachtend aus. Klar, hätte ich einen besseren Tag erwischt und wäre nicht durch eine Grippe geschwächt, wäre ich dieser Aufgabe über 21.1 flache Kilometer sicherlich besser gewachsen gewesen. Doch sollte man doch nicht über Konjunktive sinieren, sondern eben sich auf Bewährtes fokussieren. Deshalb entschied ich mich auch spontan, bis zum Anbruch der Winter-Stadtlauf-Saison auf flaches Zeug zu verzichten, und mich wieder am Berg mit meinen Kontrahenten zu messen.



Start zum Ringgis-Berglauf in Bowil (Bild: Christian Steiner)

Ein erster Test hierfür sollte der Ringgis-Berglauf in Bowil darstellen. Die Strecke als «überschaubar kurz» zu definieren, hätte hier mit Blick auf den Parcours wohl ein Akt des Untertreibens dargestellt. 3.75km mit 280 uphill- und 30 downhill-Höhenmeter galt es zu passieren. Doch Achtung und aufgepasst: die Veranstaltung hat gleichsam Charme wie der Kurs seine ganz eigene Herausforderung zu bieten. Es fällt mir nämlich in meiner gesamten Berglauf-Karriere bisher kein Event ein, wo ich im Rahmen

eben eines solchen Berglaufs eine kürzere Strecke zu rennen gehabt hätte. Hier bleibt einem keine Sekunde, um auch nur ein bisschen an ein Verschnaufen zu denken, volle Konzentration galt dem hohen Druck bei jedem einzelnen Schritt, was sich als nötig erweist, führt man sich insbesondere den Streckenrekord vor Augen: 15:19min, aufgestellt vor sage und schreibe 19 Jahren von niemand Geringerem als dem damaligen Berglauf-König in der Schweiz schlechthin: Ueli Horisberger.

Mit diesem Wert vor Augen reiste ich nach Bowil, diesen Rekord galt es zu knacken und eine neue Marke zu setzen.

Kurze, wellige Berglaufstrecken sagen mir definitiv zu, dies konnte ich bereits mehrfach unter Beweis stellen. Die familiäre Stimmung im Wildeyenbad trug dazu bei, dass ich um 15:00 Uhr am Samstagnachmittag topmotiviert am Start stand.

Päng! Und los ging's! Jetzt hiess es erstmals, nicht gleich zu überschliessen, trotz allem würde die Wettkampfzeit 15min betragen, also kein Sprint im eigentlichen Sinne. Trödeln lag jedoch auch nicht drinn. Ich versuchte die Balance zwischen dem Überschliessen und Trödeln zu finden und fand mich in einem ziemlich zügigen Tempo wieder, dafür, dass es auf der holprigen Kiesstrasse gleich mit einer ordentlichen Steigung zur Sache ging. Bald hatte ich meinen letzten Verfolger, den Reichenbacher Marco Wildhaber, abgeschüttelt, und lief nun ein Rennen gegen die Uhr – und gegen meinen inneren Schweinehund. Nach knapp einem Kilometer folgte die erste giftige Rampe, es galt nun hier zu drücken



was ging, hier würde man Zeit gut machen können. Ganz gut kam ich diesen Steilhang hoch und das Terrain flachte wieder etwas ab, blieb aber konstant ansteigend. Nach gut anderthalb Kilometer: der steile Abhang. Ich warf mein ganzes überschaubares Körpergewicht nach vorne um maximal zu beschleunigen und rannte des Kiesweg hinunter. Nun – nach 2km – liess man den einen bis anhin stets umgebenden Wald hinter sich und folgte fortan einem Kuhpfad, der immer steiler anzusteigen schien. Der letzte Kilometer – noch 500m – aber die haben's in sich. Mit aller letzter, beschleunigungsbringender Kraft stampfte ich die Grasnarbe hoch ins Ziel. Die Zeit: 14:55min! Streckenrekord geknackt!!

Knappe 2min später kam der Zweitplatzierte Marco Wildhaber ins Ziel, gefolgt von Hervé Laville. Bei den Damen gewann Mirja Jenni knapp vor den Geschwistern Sina und Aina Scherling (Jahrgang 2004 bzw. 2005 (!)).

Mein persönlicher Plan sieht nun eine 3-wöchige Vorbereitung auf den nächsten Wettkampf vor. Beim Gantrisch-Trail vom 29. Oktober werde ich herausfinden, ob ich der streckenlängenbedingten Diskrepanz gewachsen bin. Ich werde beim Berglauf in Riggisberg über 20km antreten.



*Auf der Grasnarbe, ca. 100m vor dem Ziel
(Bild: Christian Steiner)*

Links Ringgis-Berglauf Bowil (7. Oktober 2017):

[Veranstalter](#)

[Rangliste](#)

[Weitere Bilder](#)

[GPS Movescount](#)

[GPS Strava](#)

Links Gantrisch-Trail (29. Oktober 2017):

[Veranstalter](#)

[Startliste](#)